

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk308>

Manajemen Stres pada Remaja Hamil: A Systematic Review

Eny Dewi Pamungkas

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; dewieny3@gmail.com

Setyowati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; wati123@ui.ac.id (koresponden)

Wiwit Kurniawati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; wiwit.k@ui.ac.id

ABSTRACT

Pregnant adolescent are greater risk of experiencing psychosocial problems compared to other pregnant adult women. The purpose of this study was to identify several studies about stress management for pregnant adolescent in order to reduce stress during pregnant. The systematic review method used six data sources including ProQuest, EBSCO, Science Direct, PubMed, Scopus, 1010 articles from Wiley online library, then filtered to be eight related articles. Based on the review result, there were some intervention to overcome the problem of stress in pregnant adolescents such as relaxation activities, health education, yoga, guided imagery, breathing exercises and muscle relaxation exercises, getting closer to God, and going to some pleasant place. Conclusion: A review of the literature showed that the use of stress management techniques must be followed by health education about pregnancy, birth, and post-birth. Recommendation: the results of this systematic review produced an overview of the contents of stress management in adolescents that can be used for further research. Keywords: pregnant teenagers; psychosocial problems; stress management

ABSTRAK

Hamil di usia remaja menimbulkan risiko lebih besar mengalami masalah psikososial dibandingkan dengan perempuan di usia dewasa, sehingga diperlukan intervensi khusus pada remaja hamil tersebut. Tujuan penelitian adalah diidentifikasinya beberapa penelitian yang sudah meneliti tentang manajemen stress pada remaja hamil. Metode dalam *systematic review* menggunakan enam sumber data diantaranya *ProQuest, EBSCO, Science Direct, PubMed, Scopus, Wiley online library* yang didapatkan sebanyak 1010 artikel, kemudian dilakukan penyaringan sehingga dihasilkan delapan artikel yang berkaitan. Hasil *review* didapatkan bentuk intervensi untuk mengatasi permasalahan stress pada remaja hamil dapat berupa edukasi kesehatan, aktivitas relaksasi seperti yoga, *guided imagery*, latihan pernapasan dan relaksasi otot (*muscle relaxation exercises*), mendekatkan diri pada Tuhan, dan pergi ketempat yang menyenangkan. Kesimpulan: Penelaahan literatur menunjukkan bahwa penggunaan teknik manajemen stress harus diikuti dengan pemberian edukasi kesehatan seputar kehamilan, kelahiran, dan paska kelahiran. Rekomendasi: hasil *systematical review* ini menghasilkan gambaran isi manajemen stress pada remaja yang dapat dipakai untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci: remaja hamil; masalah psikososial; manajemen stress

PENDAHULUAN

Kehamilan remaja didefinisikan sebagai kehamilan yang terjadi pada anak perempuan dengan usia di antara 10-19 tahun.⁽¹⁾ Sebanyak 16 juta anak perempuan usia 15-19 tahun dan 2.5 juta anak perempuan kurang dari 16 tahun melahirkan setiap tahunnya di negara berkembang dan menyumbang hampir sebanyak 11% untuk seluruh kelahiran di dunia.⁽²⁾ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia⁽³⁾ mengatakan pada tahun 2017 sekitar 35% remaja Indonesia usia kurang dari 15 tahun mengalami kehamilan yang pertama baik di daerah perkotaan maupun pedesaan.⁽³⁾

Kehamilan remaja memberikan dampak atau konsekuensi bagi remaja itu sendiri, bayi yang dilahirkan, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Konsekuensi kesehatan misalnya, kehamilan remaja disinyalir menjadi penyebab utama kematian ibu dan janin. Secara global komplikasi kehamilan dan persalinan adalah penyebab utama kematian remaja perempuan berusia 15 hingga 19 tahun.⁽²⁾ Kehamilan remaja juga terbukti berdampak pada kondisi psikologi remaja. Siegel & Brandon dalam studinya mengatakan bahwa remaja hamil dan remaja melahirkan berisiko lebih besar mengalami gejala depresi dibandingkan dengan wanita dewasa hamil lainnya.⁽⁴⁾

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Millar et al, (2018) kepada 159 remaja yang menyatakan bahwa sebanyak 24% remaja hamil mengalami depresi dan 17% remaja dirujuk ke dokter psikiatri.⁽⁵⁾ Stres prenatal tidak hanya berdampak pada ibu namun juga berdampak secara signifikan pada perkembangan janin, seperti menyebabkan gangguan mood di masa depan anak. Selain itu sejumlah penelitian mengatakan bahwa stress prenatal berkaitan dengan berkurangnya kemampuan kognitif pada anak.⁽⁶⁾

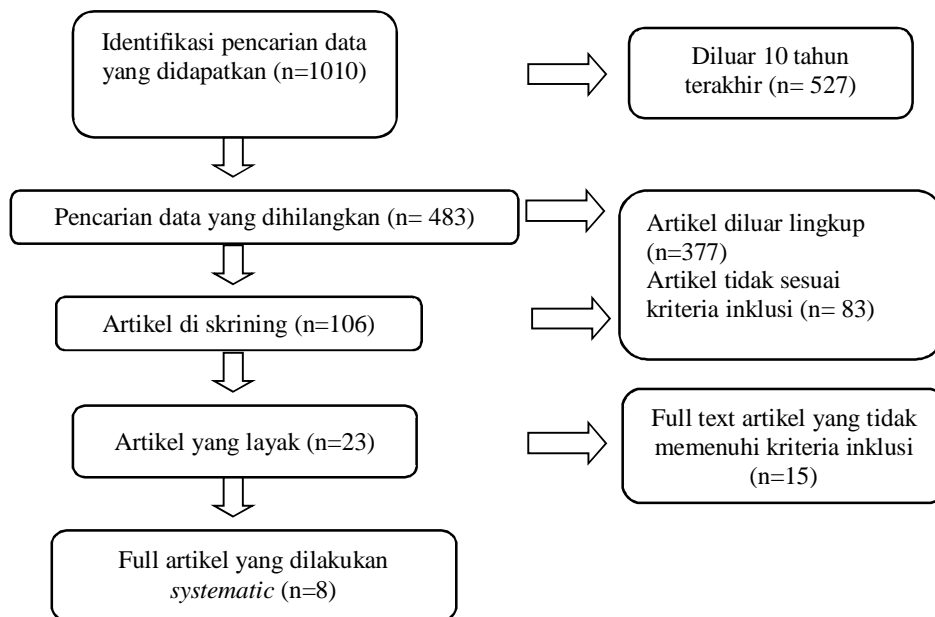
Dampak masalah psikososial dari kehamilan remaja sebetulnya dapat dikurangi dengan memberikan edukasi kesehatan seputar kehamilan, perawatan bayi baru lahir, manajemen stress, dan melibatkan keluarga dalam

proses kehamilan dan kelahiran remaja. Oleh sebab itu perlu ditelusuri beberapa penelitian yang telah melakukan manajemen stres untuk remaja hamil dalam menurunkan masalah psikologi remaja hamil.

METODE

Design penelitian adalah dengan systematical review dengan menggunakan enam sumber data diantaranya *ProQuest, EBSCO, Science Direct, PubMed, Scopus, Wiley online library*. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 9 sampai 13 Oktober 2019 dengan menggunakan kata kunci "stress management" AND "pregnant adolescent". Pencarian dilakukan dengan publikasi 10 tahun terakhir yaitu 2009-2019. Artikel yang dimasukkan dalam analisis merupakan artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris, yang didalamnya terdiri dari studi RCT, quasi eksperiment, dan metode kualitatif deskriptif, fenomenologi, dan fokus grup.

Kriteria inklusi pencarian diantaranya 1) subjek penelitian adalah remaja hamil, 2) menggunakan intervensi manajemen stres untuk perempuan hamil, 3) menggunakan intervensi psikososial pada remaja putri khususnya yang hamil. Tahapan dalam pencarian artikel merujuk pada *prisma statement* dengan langkah diantaranya: 1) melakukan pencarian artikel penelitian berdasarkan kata kunci, 2) melakukan *screening* untuk mengecek apakah artikel sesuai dengan kriteria inklusi dengan membaca judul artikel dan abstrak, 3) menganalisis artikel kedalam tabel, 4) melakukan kritik artikel dengan menggunakan *tools Joanna Briggs Institute (JBI)*. Proses identifikasi artikel dengan pedoman *prisma* dapat dilihat pada bagan dibawah:



Gambar 1. Proses seleksi artikel

HASIL

Hasil penelusuran artikel didapatkan 1010 artikel dari *proquest, EBSCO, Science Direct, pubmed, Scopus, Wiley online library*. Setelah dilakukan *screening* seleksi 10 tahun terakhir didapatkan 483 artikel. Kemudian dilakukan *screening* kembali dengan melihat kriteria inklusi, judul dan keseluruhan artikel, sehingga mendapatkan delapan artikel *full text*. Artikel pertama ditulis oleh Flynn, Jones, & Ausderau yang menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang erat hubungannya dengan tingkat stres.⁽⁷⁾ Remaja perempuan lebih rentan terkena stress selama masa transisi ini. Stres akan semakin meningkat pada remaja hamil karena menghadapi perubahan peran ganda. Flynn, Jones, & Ausderau (2016) melibatkan remaja hamil untuk menjadi partisipan, kemudian dilakukan uji coba untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan pengukuran *Perceived Stress Measure pre dan post tes (PSM)* sebelum dan setelah dilakukan intervensi *guided imagery* tanpa adanya kelompok pembandingan atau kontrol (*quasi ekperiment pre dan posttest one way*). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ($p < 0.001$).

Artikel selanjutnya yang ditulis oleh Kinser & Masho, (2014). Kinser & Masho melihat bahwa depresi prenatal merupakan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kesehatan maternal dan neonatal.⁽⁸⁾ Berdasarkan hal itu Kinser & Masho ingin mengeksplorasi pengalaman stres dan depresi remaja hamil serta mengetahui persepsi remaja hamil tentang manajemen nonfarmakologi seperti yoga. Metode yang dilakukan

menggunakan focus grup terstruktur untuk mengeksplorasi sikap, nilai, dan keyakinan remaja hamil mengenai stres dan depresi selama masa kehamilan serta manajemen nonfarmakologi yang dapat dilakukan. Mayoritas partisipan secara garis besar memberi anggapan positif terhadap yoga selama kehamilan. Berikutnya artikel yang ditulis oleh Phipps, Raker, Ware, & Zlotnick, (2013). Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan intervensi orientasi interpersonal untuk mengurangi risiko depresi postpartum pada ibu remaja menggunakan metode randomized controlled trial dengan pengukuran skor PPD (Postpartum Depresi) pada kelompok kontrol dan intervensi.⁽⁹⁾ Sampel terdiri dari kelompok intervensi 54 dan kontrol 54 remaja hamil. Intervensi yang digunakan dinamakan REACH (Relaxation, Encouragement, Appreciation, Communication, Helpfulness). Hasilnya tingkat kejadian depresi pada kelompok intervensi sebesar 12,5% dan kelompok kontrol sebesar 25%. Disimpulkan bahwa kelompok kontrol lebih besar terkena depresi dibandingkan kelompok intervensi.

Penelitian yang ditulis oleh Jallo, Salyer, Ruiz, & French (2015) berangkat dari sebuah fenomena dimana Ibu hamil Afrika-Amerika dilaporkan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan di etnik atau ras lainnya.⁽¹⁰⁾ Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang persepsi guided imagery (GI) sebagai teknik untuk manajemen stres pada kelompok wanita Afrika-Amerika hamil yang berpartisipasi dalam intervensi GI dengan menggunakan deksriptif fenomenologi pada 72 orang wanita hamil. Hasil menunjukkan bahwa wanita Afrika Amerika hamil menganggap intervensi GI bermanfaat dalam mengurangi stres dan gejalanya. Artikel berikutnya ditulis oleh Ertekin, Duran, Daglar, Yurtsal, & Cesur (2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efek manajemen stres pada stres dan depresi wanita hamil, dan metode untuk mengatasi stres dengan menggunakan Randomized controlled trial untuk mengukur skala Inventarisasi Depresi Beck (BDI), Skala Persepsi Stres (PSS) dan koping (WCI).⁽¹¹⁾ Peneliti ini melibatkan responden sebanyak 202 wanita hamil (kelompok eksperimen sebanyak 103 dan kelompok kontrol sebanyak 99. Hasil penelitian ditemukan bahwa kedua grup menunjukkan penurunan skor depresi, namun penurunan terbesar terdapat pada kelompok intervensi ($p < 0.05$). Pada kelompok intervensi terdapat peningkatan skor kepercayaan diri (*self confident*) dan pencarian dukungan sosial ($p < 0.05$).

Penelitian berikutnya ditulis oleh Recto & Dimmitt (2018). Penulis menyatakan bahwa perinatal depresi adalah masalah yang dapat berakibat terhadap status kesehatan ibu hamil.⁽¹²⁾ Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan keyakinan remaja hamil dan postpartum Meksiko-Amerika tentang depresi perinatal. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan *Convenience sampling* yang terdiri dari 20 remaja hamil dan postpartum dengan rentang usia 15-19 tahun. Hasilnya partisipan melakukan beberapa aktivitas untuk mencegah terjadinya depresi perinatal dan menggunakan sumber-sumber untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Artikel berikutnya yang ditulis oleh Fontein-Kuipers, Ausems, Vries, Nieuwenhuijze (2015). Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi efektifitas dari intervensi Wazzup Mama terhadap maternal distress pada wanita hamil.⁽¹³⁾ Kelompok intervensi menggunakan Intervensi Wazzup Mama berbasis web yang terdiri dari 1) homepage, 2) data diri partisipan termasuk kondisi emosional, 3) saran-saran atau feedback berdasarkan kondisi. Partisipan sejumlah 433 dengan usia 18- 42 tahun yang terdiri dari ibu hamil dengan usia kehamilan 3-15 minggu. Grup intervensi sebanyak 218 dan grup kontrol sebanyak 215. Hasil penelitian yaitu skor maternal distress secara signifikan meningkat pada kelompok kontrol (5,6%) sementara menurun sebanyak (9,2%) pada kelompok intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efek positif dari intervensi Wazzup Mama terhadap skor maternal distress ($F(1,43) = 27,05, p < 0,001, d = 0,5$).

Artikel terakhir ditulis oleh Samankasikorn et al. (2016) yang bertujuan untuk melihat efektifitas dari program home visit *Resource Mother Program* (RMP) terhadap tingkat stress ibu hamil.⁽¹⁴⁾ Penelitian melibatkan 83 orang untuk kelompok intervensi dan 66 orang ibu hamil untuk kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat stress dan skor EPDS pada kedua kelompok ($p 0.049$). Skor EPDS secara signifikan berbeda setelah 3 bulan postpartum ($p 0.007$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi RMP dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan harga diri ibu hamil remaja.

Tabel 1. Hasil screening seleksi artikel

No.	Judul	Pengarang, judul, tahun	Masalah	Tujuan	Pengumpulan data	Intervensi	Sampel	Temuan/ kesimpulan
1.	<i>Guided Imagery and Stress in Pregnant Adolescents</i>	Flynn, Jones, Ausderau (2016)	Remaja perempuan lebih rentan terkena stress selama masa transisi. Remaja yang hamil menghadapi perubahan peran ganda, dan cenderung	Mengidentifikasi efek dari intervensi <i>guided imagery</i> terhadap stress pada remaja hamil di sekolah lokal daerah Amerika	<i>Quasi ekperiment one way pre- and posttest intervensi guided imagery</i> dengan menggunakan pengukuran <i>Perceived Stress Measure</i> pre dan	Intervensi menggunakan <i>Guided imagery</i> . Partisipan mendengarkan audio mp3 selama 12 menit sebanyak 4 kali selama	Sebanyak 34 remaja hamil berusia 14-19 tahun direkrut melalui <i>convenience sampling</i> .	Intervensi <i>guided imagery</i> berkontribusi sekitar 28% dalam menurunkan stress $F(3, 31) = 13.10, p 0.001$ Skor PSM – 9 sebelum dan pasca-sesi, untuk

No.	Judul	Pengarang, judul, tahun	Masalah	Tujuan	Pengumpulan data	Intervensi	Sampel	Temuan/ kesimpulan
			mengalami tingkat stres yang tinggi		post tes (PSM) tanpa kelompok kontrol	hamil. Pada sesi pertama salah satu anggota peneliti memberikan penjelasan kepada partisipan mengenai gambaran, manfaat <i>guided imagery</i> dan cara untuk tetap fokus.		tiga dari empat sesi menunjukkan pengurangan stres yang signifikan.
2.	<i>"I Just Start Crying for No Reason": The Experience of Stress and Depression in Pregnant, Urban, African-American Adolescents and Their Perception of Yoga as a Management Strategy</i>	Kinser & Masho (2014)	Depresi prenatal adalah masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kesehatan maternal	Mengeksplorasi pengalaman stres dan depresi remaja hamil dan mengetahui persepsi remaja hamil tentang manajemen nonfarmakologi seperti yoga	Fokus grup terstruktur yang dilakukan di pedesaan daerah Virginia untuk mengeksplorasi sikap, nilai, dan keyakinan mengenai stres dan depresi selama masa kehamilan serta manajemen nonfarmakologi yang dapat dilakukan	-	Partisipan sejumlah 17 orang yang tinggal di daerah perkotaan dengan usia 16-18 tahun	Mayoritas partisipan secara garis besar memberi anggapan positif terhadap yoga selama kehamilan. Seorang partisipan yang mengikuti kelas yoga menjelaskan pengalaman dan manfaatnya yaitu merasa tenang
3.	<i>Randomized controlled trial to prevent postpartum depression in adolescent</i>	Phipps, Raker, Ware, & Zlotnick, (2013)	Postpartum depresi menempatkan ibu remaja dan bayinya dalam keadaan berisiko sepanjang hidupnya. Karena depresi erat kaitannya dengan bunuh diri dan penggunaan narkoba	Mengetahui keefektifan intervensi orientasi interpersonal untuk mengurangi risiko depresi postpartum pada ibu remaja	<i>Randomized controlled trial</i> dengan menggunakan pengukuran skor PPD (Post Partum Depresi) pada kelompok kontrol dan intervensi	Intervensi REACH (<i>Relaxation, Encouragement, Appreciation, Communication, Helpfulness</i>). Program REACH beorientasi pada remaja dimana program ini diberikan selama 1 jam sebanyak 5 sesi selama fase prenatal yang mencakup video tentang postpartum, role play, dan peserta mendapatkan tugas untuk dikerjakan di rumah dan akan di <i>follow up</i> oleh peneliti	Partisipan sebanyak 106 ibu hamil remaja primipara dengan usia \leq 17 tahun pada awal kunjungan ANC pertama. Grup kontrol sebanyak 52 dan grup intervensi sebanyak 54 orang	Tingkat kejadian depresi pada kelompok intervensi sebesar 12,5% dengan (95% CI, 3.1-21.9%) dan kelompok kontrol sebesar 25% dengan rasio tingkat bahaya 0,44 (interval kepercayaan 95%, 0,17-1,15) pada 6 bulan setelah melahirkan (P=0.01). Dapat disimpulkan yaitu kelompok kontrol lebih besar terkena depresi dibandingkan kelompok intervensi
4.	<i>Perceptions of Guided Imagery for Stress</i>	Jallo, Salyer, Ruiz, & French (2015)	Ibu hamil Afrika-Amerika dilaporkan	Mendapatkan pemahaman mendalam tentang	Deskripsi fenomenologi: semi struktur	-	Sebanyak 72 ibu hamil dengan usia \geq 18 tahun	Hasil menunjukkan bahwa wanita Afrika

No.	Judul	Pengarang, judul, tahun	Masalah	Tujuan	Pengumpulan data	Intervensi	Sampel	Temuan/ kesimpulan
	<i>Management in Pregnant African American Women</i>		memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan di etnik atau ras lainnya.	persepsi <i>guided imagery</i> (GI) sebagai teknik untuk manajemen stres pada kelompok wanita Afrika-Amerika hamil yang berpartisipasi dalam intervensi GI	interview		dan usia kehamilan 14-17 minggu. 36 partisipan dilakukan randomisasi untuk masuk ke kelompok GI dan dilakukan penyelidikan fenomenologi	Amerika hamil menganggap intervensi GI bermanfaat dalam mengurangi stres dan gejalanya. Partisipan mengungkapkan bahwa intervensi GI bermanfaat dalam mengontrol diri terutama jika mengalami kondisi yang sulit
5.	<i>Effect of stress management training on depression, stress and coping strategies in pregnant women: a randomised controlled trial</i>	Ertekin, Duran, Daglar, Yurtsal, & Cesur (2017).	Kehamilan merupakan periode terjadinya perubahan biologis dan psikososial. Adanya perubahan ini dapat meningkatkan risiko terjadinya cemas dan stres. Oleh karena itu penting untuk mengurangi depresi dan stres yang dialami pada periode ini.	Menguji efek manajemen stres pada stres dan depresi wanita hamil.	<i>Randomized controlled trial</i> dengan menggunakan pengukuran skala Inventarisasi Depresi Beck (BDI), Skala Persepsi Stres (PSS) dan koping (WCI).	Kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar ANC kemudian kelompok intervensi mendapatkan perawatan standar ANC dan manajemen stres yang terdiri dari edukasi tentang stres kehamilan serta metode untuk mengatasi stres dengan latihan pernapasan dan relaksasi otot (<i>muscle relaxation exercises</i>)	Partisipan sebanyak 202 wanita hamil (kelompok eksperimen sebanyak 103 dan kelompok kontrol sebanyak 99) dengan usia 18- ≥31 tahun. Dengan usia kehamilan 8-30 minggu	Kedua grup menunjukkan penurunan skor depresi, namun penurunan terbesar terdapat pada kelompok intervensi ($p<0.05$). Pada kelompok intervensi terdapat peningkatan skor kepercayaan diri (<i>self confident</i>) dan pencarian dukungan sosial ($p<0.05$)
6.	<i>Mexican-American adolescents' perceptions about causes of perinatal depression, self-help strategies, and how to obtain mental health information</i>	Recto & Dimmitt (2018)	Perinatal depresi adalah masalah publik yang berakibat terhadap status kesehatan ibu hamil. Studi sebelumnya telah merekomendasikan adanya pengkajian depresi perinatal terhadap remaja Mexican-American.	Memahami pengetahuan dan keyakinan remaja hamil dan postpartum Meksiko-Amerika tentang depresi perinatal	Kualitatif: deskriptif	-	<i>Convenience sampling</i> , terdiri dari 20 remaja hamil dan postpartum dengan rentang usia 15-19 tahun	Partisipan melakukan beberapa aktivitas untuk mencegah terjadinya depresi perinatal dan menggunakan sumber-sumber untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental seperti pergi ketempat yang diinginkan, melupakan semua masalah, fokus, dan bicara pada Tuhan

No.	Judul	Pengarang, judul, tahun	Masalah	Tujuan	Pengumpulan data	Intervensi	Sampel	Temuan/ kesimpulan
7.	<i>The effect of Wazzup Mama?! Antenatal intervention to prevent or reduce maternal distress in pregnancy</i>	Fontein-Kuipers., Ausems., de Vries., & Nieuwenhuijz (2016)	Distress maternal berhubungan dengan masalah kesehatan mental postnatal jangka pendek dan jangka panjang, termasuk depresi pascapersalinan. Distres maternal juga berhubungan dengan perkembangan fisik, kognitif, dan neurobehavioral anak.	Mengetahui efek intervensi Wazzup Mama?! pada antenatal maternal distres	<i>Quasi experiment</i> dengan pre post intervensi kelompok kontrol dan intervensi	Intervensi Wazzup Mama berbasis web yang terdiri dari 1) homepage, 2) data diri partisipan termasuk kondisi emosional, 3) saran-saran atau feedback berdasarkan kondisi partisipan pada poin 2. Kemudian dilakukan skrining dengan 3 tahapan yaitu: 1) tanda dan gejala maternal distres 2) identifikasi faktor stres 3) pengukuran maternal distres dengan <i>Edinburgh Depression Scale</i>	Partisipan sejumlah 433 dengan usia 18-42 tahun yang terdapat dari ibu hamil dengan usia kehamilan 3-15 minggu. Grup intervensi sebanyak 218 dan grup kontrol sebanyak 215.	Skor maternal distres secara signifikan meningkat pada kelompok kontrol (5,6%) sementara menurun sebanyak (9,2%) pada kelompok intervensi. Terdapat efek positif dari intervensi WazzUP Mama?! Terhadap skor maternal distres (F (1,43) = 27,05, p <0,001, d = 0,5).
8.	<i>Effect of Home Visiting with PREGNANT TEENS</i>	Samankasikorn et al. (2016)	Kehamilan remaja sangat berkaitan dengan risiko kesehatan ibu dan anak studi klasik menunjukkan bahwa kunjungan rumah selama kehamilan dan periode postpartum dapat membantu mengurangi risiko ini.	Mentukan sejauh mana program Resource Mother Program (RMP) meningkatkan kesehatan ibu pada 3 bulan postpartum.	<i>Randomized controlled trial</i> dengan mengukur variabel <i>The Prenatal Psychosocial Profile (PPP)</i> dan <i>The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i>	Intervensi <i>home visit Resource Mother Program (RMP)</i> yang terdiri dari pemberian dukungan sosial, edukasi kesehatan, skrining kesehatan selama melakukan <i>home visit</i> pada remaja hamil yang dilakukan dalam dua kali dalam satu bulan selama hamil sampai dengan 1 tahun paska melahirkan	Total partisipan sejumlah 150 dengan usia rata-rata 17 tahun dan usia kehamilan rata-rata 18 minggu. Partisipan dibagi menjadi kelompok kontrol berupa support telepon (66 orang) dan kelompok intervensi berupa RMP (83 orang).	Hasilnya ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat stress dan skor EPDS pada kedua kelompok, namun tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil psikososial pada kedua kelompok. Pada 3 bulan postpartum, ada perbedaan yang signifikan (36.40 ± 5.63 intervensi RMP vs. 34.10 ± 4.29 grup kontrol telepon) p= 0.049) dalam skor self esteem. Skor EPDS secara signifikan berbeda setelah 3 bulan postpartum (p 0.007)

PEMBAHASAN

Hasil enelusuran artikel menunjukkan bahwa kehamilan remaja terbukti berdampak pada kondisi psikologi remaja. Konsekuensi dari kehamilan remaja sebetulnya dapat dikurangi dengan memberikan edukasi kesehatan seputar kehamilan, perawatan bayi baru lahir, manajemen stres, dan pelibatan keluarga dalam proses kehamilan dan kelahiran remaja. Salah satu kegiatan Antenatal Care (ANC) edukasi dan konseling seputar kehamilan dan kelahiran. Namun sayangnya kegiatan ANC di fasilitas kesehatan belum disesuaikan dengan perkembangan remaja hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Bwalya et al (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa remaja hamil mendapatkan sikap dan perlakuan yang buruk dari wanita dewasa hamil yang lebih tua dan dari petugas kesehatan, selain itu kurangnya fasilitas kesehatan seperti ruang khusus remaja serta privasi dan kerahasiaan fasilitas kurang memadai.⁽¹⁵⁾ Sehingga disarankan perlu untuk memberikan intervensi antenatal yang lebih ramah pada remaja dan mengintegrasikan edukasi kesehatan ke dalam antenatal care dalam rangka memberikan dukungan pada remaja hamil. Selain untuk meningkatkan pengetahuan seputar kehamilan, edukasi juga dapat melatih kemampuan soft skill parenting remaja hamil. Sehingga diharapkan remaja hamil dapat berdaya dan mandiri serta mengenali tanda bahaya kehamilannya, tanda-tanda persalinan, mengetahui perawatan bayi baru lahir dan dapat mengambil keputusan kapan harus ke fasilitas kesehatan, dengan begitu angka kesakitan dan kematian ibu dapat ditekan serta status kesehatan akan meningkat. Seperti penelitian yang dilakukan Phipps, Raker, Ware, & Zlotnick, (2013), Ertekin, Duran, Daglar, Yurtsal, & Cesur (2017), Fontein-Kuipers, Ausems, de Vries, & Nieuwenhuijz (2016), dan Samankasikorn et al. (2016) yang menggunakan intervensi edukasi kesehatan seputar kehamilan kepada remaja hamil dengan menggunakan media yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan remaja hamil. Beberapa diantaranya menggunakan media web, dan video untuk memberikan edukasi kesehatan, selain itu kunjungan rumah seperti home visit juga dilakukan dalam rangka edukasi kesehatan kepada remaja hamil.

Intervensi lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi konsekuensi atau akibat psikososial dari kehamilan remaja adalah dengan guided imagery, yoga, relaksasi otot (muscle relaxation exercises), pergi ketempat yang diinginkan, melupakan semua masalah, fokus, dan bicara pada Tuhan (spiritual). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Flynn, Jones, Ausderau (2016), Kinser & Masho (2014), Jallo, Salyer, Ruiz, & French (2015), Ertekin, Duran, Daglar, Yurtsal, & Cesur (2017), dan Recto & Dimmitt (2018) yang menggunakan teknik manajemen stres seperti guided imagery, yoga, relaksasi otot (muscle relaxation exercises) untuk mengatasi stres pada remaja hamil.

KESIMPULAN

Penelusuran hasil hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konsekuensi psikologi dari kehamilan remaja sebetulnya dapat dikurangi jika remaja memiliki pengetahuan yang memadai seputar kehamilan. Salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja hamil adalah dengan memberikan edukasi kesehatan seputar kehamilan, perawatan bayi baru lahir, pelibatan keluarga dalam proses kehamilan dan kelahiran remaja. Penelaahan literatur menunjukkan bahwa penggunaan teknik manajemen stres harus diikuti dengan pemberian edukasi kesehatan seputar kehamilan, kelahiran, dan paska kelahiran. Rekomendasi Hasil systematical review ini menghasilkan gambaran isi manajemen stress pada remaja yang dapat dipakai untuk penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Adolescent Pregnancy: issues in adolescent health and development. 2004; Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42903/9241591455_eng.pdf;jsessionid=0BD6CB9D8B6F073F47F48E189C8D01AE?sequence=1
2. World Health Organization. Adolescent pregnancy. 2018; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
3. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Profil anak Indonesia. 2018; Available from: <https://www.kemennppa.go.id/lib/uploads/list/74d38-buku-pai-2018.pdf>
4. Siegel R, Brandon A. dolescents, Pregnancy, and Mental Health. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2014; 27(3):138–150.
5. Millar, H et al. Pregnancy Outcomes in a Multidisciplinary Canadian Urban Adolescent Pregnancy Program. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2014; 31(2), 202–203.
6. Schechter J, Brennan P, Smith A, Stowe Z, Newport D, Johnson K. Maternal Prenatal Psychological Distress and Preschool Cognitive Functioning: The Protective Role of Positive Parental Engagement. *Journal of abnormal child psychology*. 2017; 45(2):249–260.
7. Flynn T, Jones B, Ausderau K. Guided imagery and stress in pregnant adolescents. *American Journal of Occupational Therapy*. 2016; 70(5)
8. Kinser P, Masho S. I Just Start Crying for No Reason: The Experience of Stress and Depression in Pregnant,

- Urban, African-American Adolescents and Their Perception of Yoga as a Management Strategy. *Women's Health Issues*. 2015; 25(2):142– 148.
9. Phipps M, Raker C, Ware C, Zlotnick C. Randomized controlled trial to prevent postpartum depression in adolescent mothers. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2013; 208(3):192.e1–192.e6.
 10. Jallo N, Salyer J, Ruiz R, French E. Perceptions of Guided Imagery for Stress Management in Pregnant African American Women. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2015; 29(4):249–254.
 11. Ertekin Pinar S, Duran Aksoy O, Daglar G, Yurtsal Z, Cesur, B. Effect of stress management training on depression, stress and coping strategies in pregnant women: a randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 2017; 1–8.
 12. Recto P, Dimmitt Champion, J. Mexican-American adolescents' perceptions about causes of perinatal depression, self-help strategies, and how to obtain mental health information. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2018; 31:61–69.
 13. Fontein-Kuipers Y, Ausems M, de Vries, R, Nieuwenhuijze, M. The effect of Wazzup Mama?! An antenatal intervention to prevent or reduce maternal distress in pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*. 2016; 19(5):779–788.
 14. Samankasikorn W, Pierce B, St. Ivany A, Gwon S, Schminkey D, Bullock L. Effect of Home Visiting with Pregnant Teens on Maternal Health. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*. 2016; 41(3): 162–167.
 15. Bwalya B, Sitali D, Baboo K, Zulu J. Experiences of antenatal care among pregnant adolescents at Kanyama and Matero clinics in Lusaka district, Zambia. *Reproductive health*. 2018; 15(1):124